

# Hubungan Senam Hamil Dengan Proses

## Persalinan Normal Pada Ibu Hamil

### 1.1 Latar Belakang

Selama kehamilan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan ibu memerlukan perhatian ekstra sehingga kondisi kesehatan ibu tetap terjaga atau diusahakan minimal sama dengan kondisi kesehatan sebelum hamil. Hal-hal yang memerlukan perhatian itu antara lain nutrisi, persiapan laktasi, pemeriksaan kehamilan yang teratur, peningkatan kebersihan diri dan lingkungan, kehidupan seksual, istirahat dan tidur, menghentikan kebiasaan yang merugikan kesehatan dan berpengaruh terhadap janin (seperti merokok), melaksanakan pergerakan dan senam hamil (Semmagga and Fausyah 2021). Angka kematian maternal dan perinatal merupakan indikator keberhasilan khususnya pelayanan kebidanan dan perinatal. Sampai sekarang angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil yaitu merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau *prenatal care* yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal (Impartina 2017).

Lamanya persalinan mempunyai risiko menyebabkan kematian perinatal dua setengah kali dibandingkan persalinan normal. Lamanya proses persalinan dipengaruhi oleh 5 faktor penyebab persalinan, yaitu tenaga, jalan lahir, janin, psikologi respon dan penolong. Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah faktor tenaga yaitu dengan senam hamil dan energi yang cukup menjelang persalinan. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan antenatal care yang telah terbukti dapat menurunkan insiden persalinan dan dapat mempercepat terjadinya proses persalinan (Eniyah, Machmudah, and Pawestri 2014). Kurangnya latihan fisik (olahraga) dapat menjadi faktor pencetus timbulnya kecemasan dan ketidaksiapan menjalani kehamilan dan persalinan, tidak dapat beradaptasi terhadap nyeri persalinan serta meningkatkan kesulitan dalam proses persalinan dan kelahiran bayi. Seorang ibu hamil yang mengikuti senam hamil akan lebih bugar dan kuat sehingga mempermudah proses persalinan dan kelahiran bayi (Yanuaria et al. 2016).

Senam hamil merupakan suatu gerakan yang disarankan untuk ibu hamil untuk mempersiapkan fisik, dan mental ibu hamil selama kehamilan dan meningkatkan kesehatan ibu hamil. Masalah kehamilan yang biasanya terjadi ialah kecemasan ibu hamil trimester 2 dan 3

(Marwiyah and Sari 2017). Senam hamil yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata. Melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan napas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan (Hartaty 2016).

Kehamilan merupakan suatu transisi antara kehidupan sebelum dan sesudah kelahiran anak. Perubahan ini dipertimbangkan sebagai periode menjalani proses persiapan baik secara fisik maupun secara psikologi. Keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil seperti nyeri pinggang, nyeri punggung, bengkak dan kram pada kaki. Ketidaknyaman tersebut menyebabkan gangguan tidur dan berpengaruh terhadap janin yang dikandungnya. Upaya untuk mengatasi hal tersebut antara lain dengan olahraga dan latihan relaksasi yang sesuai untuk ibu hamil yaitu senam hamil (Suryani and Handayani 2018). Perubahan muskuloskeletal sering menyebabkan ibu merasakan nyeri pada daerah punggung terutama daerah punggung bawah. Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Yosefa, Misrawati, and Hasneli 2014).

Gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada kehamilan trimester ketiga, seperti nyeri punggung bawah. Pada masa ini wanita hamil mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi tidur. Latihan relaksasi pada senam hamil secara fisiologis akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat, sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang (Wahyuni and Ni'mah 2013). Senam hamil merupakan salah satu upaya untuk menekan angka kematian bayi, karena bayi baru lahir dari ibu yang melakukan senam hamil memiliki kemungkinan APGAR *score* normal, dan mampu melewati masa neonatus dengan baik (Widyawati and Syahrul 2013).

## DAFTAR PUSTAKA

- Eniyah, Nurotun, Machmudah, and Pawestri. 2014. "Senam Hamil Mempercepat Proses Persalinan Kala II." *Jurnal Keperawatan Maternitas* 02(01):44–50.  
<https://ppnijateng.org/wp-content/uploads/2014/09/Machmudah-Pawestri-SENAM-HAMIL-MEMPERCEPAT-PROSES-PERSALINAN-KALA-II.pdf>
- Hartaty, Diana. 2016. "Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan ." *Jurnal Ilmiah Bidan* 01(02):08–13.  
<https://ibi.or.id/journal/index.php/jib/article/view/4/2>
- Impartina, Atiul. 2017. "Hubungan Paritas Dengan Partisipasi Ibu Hamil Mengikuti Senam Hamil." *Jurnal Surya* 09(02):44–48.  
<http://lppm.umla.ac.id/wp-content/uploads/2020/09/44-48-Atiul-Impartina.pdf>
- Marwiyah, Nila, and Pratiwi Anjar Sari. 2017. "Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Di Desa Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen ." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 12(12):34–40.  
<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1112668&val=16788&title=EFEKTIFITAS%20SENAM%20HAMIL%20TERHADAP%20TINGKAT%20KECEMASAN%20IBU%20HAMIL%20TRIMESTER%202%20DAN%203%20DI%20DESA%20MARGALUYU%20WILAYAH%20KERJA%20PUSKESMAS%20KASEMEN>
- Semmagga, Nuraeni, and Aryani Nur Fausyah. 2021. "Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal Di Puskesmas Wara." *Jurnal Sains Dan Kesehatan* 06(01):07–13.  
[https://jurnal.unpad.ac.id/jsk\\_ikm/article/viewFile/35634/16261](https://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/viewFile/35634/16261)
- Suryani, Pudji, and Ina Handayani. 2018. "Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga." *Jurnal Bidan* 05(01):33–39.  
<https://media.neliti.com/media/publications/234019-senam-hamil-dan-ketidaknyamanan-ibu-hami-0971d969.pdf>
- Wahyuni, and Layinatun Ni'mah. 2013. "Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 08(02):145–52.  
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/viewFile/2638/2705>
- Widyawati, and Fariani Syahrul. 2013. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 01(02):316–24.  
<https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jbe53f8249247full.pdf>
- Yanuaria, Silsilia P., Tono Djuwantono, Adjat Sedjat, Farid Husin, and Herman Susanto. 2016. "Penerapan Senam Selama Hamil Dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum Dan Hasil Luaran Bayi." *Indonesian Journal Of Education and Midwifery Care* 03(02):57–68.

<https://ijemc.unpad.ac.id/ijemc/article/viewFile/48/42>

Yosefa, Febrina, Misrawati, and Yesi Hasneli. 2014. “Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil.” *Jurnal Kesehatan Melayu* 02(01):01–07.

<https://media.neliti.com/media/publications/189233-ID-efektifitas-senam-hamil-terhadap-penurun.pdf>